

IDENTIFIKASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMAN 2 MAGETAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Yusuf Kurniawan Dwi Hardianto*, Heryanto Nur Muhammad

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*Yusuf.17060464112@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Dalam menjalani kegiatan sehari-hari manusia sangat membutuhkan kebugaran jasmani. Di lingkungan sekolah aktivitas jasmani berhubungan erat dengan kegiatan ekstrakurikuler karena peserta didik yang ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler harus mempunyai kebugaran jasmani yang bagus agar tidak mudah mengalami kelelahan. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati peserta didik di SMAN 2 Magetan adalah bola voli. Pada awal tahun 2020, penerapan kegiatan ekstrakurikuler bola voli menghadapi hambatan sebab merebaknya coronavirus tipe baru (SARS-CoV-2) yang menimbulkan penyakit Covid-19 sehingga menyebabkan banyak orang harus mematuhi protokol kesehatan. Penerapan ekstrakurikuler disesuaikan dengan kebijakan pemerintah untuk menekan persebaran Covid-19 di Kabupaten Magetan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 2 Magetan pada masa pandemi. Metode penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Subjek dari penelitian ini ada 35 siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 2 Magetan yang masih aktif. Jenis instrumen yang dilakukan untuk pengolahan dan pengumpulan data menggunakan tes cooper (lari 12 menit). Berdasarkan hasil analisis penelitian dapat diketahui yang mendapat kategori buruk sekali sebanyak 24 orang dengan presentase 68,57% serta siswa yang mendapat kategori buruk sebanyak 11 orang dengan presentase 31,43%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 2 Magetan pada masa pandemi masih tergolong rendah.

Kata Kunci: ekstrakurikuler bola voli; kebugaran jasmani; pandemi

Abstract

Living in the everyday activities of humans requires physical fitness. In the school ward physical activity is closely associated with extracurricular activities because students who participate in extracurricular activities must be in good physical fitness in order to avoid fatigue easily. One of the extracurricular activities that students are interested in at SMAN 2 Magetan is a volleyball. Early in 2020, the application of extracurricular activities for volleyball faces obstacles as new levels of coronavirus (SARS-CoV-2) that cause Covid-19's disease, causing many to conform to health protocol. They have been called aidal, so they are not prepared to be caught. The purpose of this study is to find out how high the level of extracurricular students fitness at a volleyball at SMAN 2 Magetan during the pandemic. This method of research is a non-experimental study with a quantitative approach. The subject of this study is 35 students of extracurricular participants at SMAN 2 Magetan which are still active. The kind of instruments used for processing and data collecting used the cooper test. Based on research analysis it is known that as many as 24 people with a 68,57% rating and 11 students with a rating of 31,43%. It may be concluded that the level of physical fitness for extracurricular students participants at SMAN 2 Magetan time of the pandemic is still at low levels.

Keywords: extracurricular volley ball; physical fitness; pandemic

PENDAHULUAN

Di Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA), aktivitas yang dilakukan peserta didik meliputi aktivitas intrakurikuler, kokurikuler, serta ekstrakurikuler. Aktivitas ekstrakurikuler bertujuan untuk meningkatkan atensi serta bakat peserta didik. Perihal tersebut sejalan dengan Permendikbud Nomor 23 tahun 2017 yang melaporkan kalau tujuan penerapan aktivitas ekstrakurikuler ialah untuk meningkatkan kemampuan, bakat, atensi, keahlian, karakter, serta kemandirian peserta didik secara maksimal buat menunjang pencapaian tujuan pembelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler untuk pendidikan berfungsi sosial, rekreasi, dan pembinaan (Kemendikbud, 2013). Aktivitas ekstrakurikuler meliputi aktivitas krida, karya ilmiah, latihan olah-bakat/olah-minat, serta keagamaan. Berdialog tentang ekstrakurikuler pasti tidak luput dari berolahraga. Berolahraga ialah bagian dari prestasi bangsa yang berkembang serta tumbuh dalam berjalannya waktu.

Di SMAN 2 Magetan, salah satu aktivitas ekstrakurikuler yang diminati peserta didik ialah ekstrakurikuler bola voli. Menurut (Ren, 2013) Dalam perkembangannya bola voli mampu meningkatkan kemampuan praktik pendidikan Perihal tersebut bisa dilihat dari jumlah peserta ekstrakurikuler bola voli yang lumayan banyak, terdapat 60 siswa mencakup pria serta wanita. Ekstrakurikuler lain semacam basket hanya berkisar 30 siswa, futsal 40 siswa, tenis meja 15 siswa, pencak silat 40 siswa. Menurut (Nikolov, 2015) Bola voli merupakan alat penting dalam pendidikan karena membantu mencapai tugas pokok jasmani dan rohani yang layak untuk perkembangan individu. Regu bola voli SMAN 2 Magetan juga kerap menjuarai kompetisi bola voli antar SMA di Magetan semacam Bupati Cup tahun 2016 menyabet juara 1, serta terdapat kompetisi bola voli piala bergilir yang diadakan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Yosonegoro Magetan tiap tahunnya sepanjang 4 tahun terakhir ini SMAN 2 Magetan selalu masuk 4 besar. Kegiatan kejuaraan seperti itu sangat bagus di adakan untuk sarana menyalurkan minat bakat siswa di bidang olahraga (Kemendikbud, 2015). Aktivitas ekstrakurikuler bola voli dilakukan 3 kali dalam seminggu. Latihan meliputi pemanasan, latihan raga, metode, taktik, permainan, serta *cooling down*. Bagi (Pardijono & Hidayat, 2011) Terdapat sebagian metode dasar dalam bola voli semacam *passing*, *serve*, *block*, dan *spike*. Menurut (Harsono, 2015) Tujuan utama latihan membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Bola voli juga merupakan permainan sosial. Menurut (Vassil & Bazanovk, 2012) Koordinasi yang baik dan kepintaran pemain dalam tim muncul di tempat

yang penting untuk para pemain tim. Tidak hanya latihan teratur, pula diadakan latihan tanding dengan sekolah lain ataupun tim bola voli setiap sebulan sebanyak dua kali.

Di awal tahun 2020, penerapan aktivitas ekstrakurikuler bola voli menghadapi hambatan. Perihal tersebut diakibatkan sebab merebaknya virus baru ialah coronavirus tipe baru SARS-CoV-2. Virus ini bisa menimbulkan penyakit yang diucap coronavirus disease 2019 Covid-19. Asal mula virus ini dari Wuhan, Cina. Di Indonesia Covid-19 dilaporkan awal kali pada bertepatan pada 2 Maret 2020 sebanyak 2 permasalahan. Menurut (Joseph dkk, 2020) Sedikitnya perlengkapan pelindung diri di bermacam penjuru dunia serta jam kerja yang panjang buat menanggulangi virus itu sendiri menyebabkan efek Covid-19 hendak bertambah. Seorang yang terinfeksi Covid-19 bisa memunculkan indikasi bermacam antara lain demam dengan temperatur besar, sulit bernapas, batuk, kehabisan keahlian mengecap rasa, kehabisan keahlian mencium bau. Tidak hanya itu bisa diiringi dengan sesak memberat, fatigue, mialgia, indikasi gastrointestinal semacam diare serta indikasi pernafasan lain. Bagi (Prakoeswa, 2020) Keahlian sistem imunitas badan di fase awal peradangan jadi penentu untuk pengidap Covid-19. Aktivitas penangkalan yang bisa dicoba supaya tidak terinfeksi Covid-19 ialah dengan mempraktikkan protokol kesehatan 3M (cuci tangan memakai sabun serta air mengalir, mengenakan masker, melindungi jarak). Tidak hanya itu dengan konsumsi santapan yang bergizi, menjauhi stress, olahraga secara teratur. Serta hindari kontak menyentuh mata, hidung, dan mulut (Zendrato, 2020).

Kebijakan penerapan aktivitas ekstrakurikuler bola voli di SMAN 2 Magetan sepanjang pandemi hadapi sebagian kali pergantian, bergantung suasana serta keadaan terbaru Covid-19 di Kabupaten Magetan. Saat pemerintah menetapkan *lockdown* disaat awal terkonfirmasi permasalahan Covid-19 di Magetan, penerapan ekstrakurikuler dihentikan sementara waktu. Saat keadaan di Kabupaten Magetan terletak di zona merah, peserta didik yang turut dalam ekstrakurikuler bola voli dimohon berolahraga ringan di rumah. Saat keadaan di Kabupaten Magetan mulai terletak di zona kuning, aktivitas ekstrakurikuler mulai di aktifkan dengan aktivitas latihan simpel, waktu yang pendek serta senantiasa mematuhi protokol kesehatan. Perihal tersebut dicoba supaya kebugaran jasmani peserta didik yang melakukan aktivitas ekstrakurikuler senantiasa terpelihara.

Dengan keadaan tersebut diatas hingga aktivitas ekstrakurikuler bola voli di SMAN 2 Magetan tidak bisa berjalan dengan baik, karena jika mau mengadakan

ekstrakurikuler harus melihat keadaan yang ada. Sementara itu salah satu keuntungan dari menjajaki aktivitas ekstrakurikuler berolahraga di sekolah untuk siswa merupakan pemeliharaan aktivitas fisik dan kebugaran badan. Menurut (Andriani dkk, 2016) Pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup yang sehat aktivitas fisik itu sendiri sangat berpengaruh di dalamnya. Menurut (Suharjana, 2013) Latihan olahraga atau aktivitas membutuhkan energi yang cukup. Kebugaran jasmani juga berhubungan dengan kardiorespirasi yaitu sistem kerja jantung, paru, dan sistem pembuluh dalam mengirimkan oksigen ke seluruh tubuh. Ketahanan kardiorespirasi dalam berolahraga sangat penting. Sebab kardiorespirasi erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Dengan demikian bisa dikatakan kalau kebugaran jasmani merupakan keahlian badan manusia melaksanakan kegiatan tiap hari tanpa hadapi kelelahan yang berarti. Menurut (Nurchayyo, 2014) Berolahraga secara teratur dan mendapatkan makanan bergizi dapat mempertahankan kesegaran jasmani siswa. Berdasarkan pada latar belakang diatas dilakukan riset dengan judul “Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 2 Magetan Pada Masa Pandemi Covid-19” Tujuan riset ini adalah untuk mengenali seberapa tingkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 2 Magetan pada masa pandemi.

METODE

Riset ini memakai tipe riset non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Riset non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif merupakan sesuatu riset yang dicoba buat memperoleh data yang menggambarkan indikasi, fenomena ataupun kejadian tertentu. Tata cara yang diambil dalam riset ini merupakan tata cara deskriptif. Bersumber pada riset ini bisa ditafsirkan tingkatan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 2 Magetan pada masa pandemi.

35 siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 2 Magetan yang akan dijadikan populasi dalam riset ini.

Sampel penelitian ini merupakan semua anggota populasi sebanyak 35 siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 2 Magetan. Jadi penelitian ini memakai penelitian populasi (population research) sebab peneliti bisa menjadikan segala anggota populasi selaku testee.

Instrumen riset ialah suatu tolak ukur yang digunakan dalam pengumpulan informasi pada riset. Pengumpulan informasi ialah perihal yang sangat berarti dalam proses riset. Pengumpulan informasi pada riset ini memakai instrumen lari 12 menit (*cooper test*) buat mengukur

tingkat kesegaran jasmani siswa. Peneliti memilah memakai instrumen ini disebabkan memandang situasi pada masa pandemi disaat ini peneliti memilah uji yang sangat efisien ialah lari 12 menit. Keadaan jasmani begitu erat kaitannya dengan kebutuhan hidup untuk kesehatan jasmani buat melakukan kegiatan serta aktivitas tiap hari. Pada lari 12 menit ini, pengambilan informasi dicoba waktu siswa berlari dari garis pertama mengarah ke garis akhir, setelah itu petugas menampilkan hasil lari dari stopwatch kepada pencatat waktu buat mencatat hasilnya. Menurut (Agustin, 2017) Perlengkapan serta sarana terdiri dari: stopwatch, peluit, alat tulis, lintasan lari, lintasan bendera. Penerapan uji lari 12 menit antara lain:

Peserta uji lari berdiri dibelakang start.

1. Peringatan “Siap” berdiri di lintasan siap buat lari.
2. Peringatan “Ya” peserta lari dengan menempuh waktu 12 menit mengelilingi lintasan lari di stadion.
3. Pengukuran waktu diawali kala peluit dibunyikan hingga peserta sukses melewati garis finish.
4. Pencatat hasil merupakan waktu yang ditempuh oleh peserta kala menempuh waktu 12 menit, dalam satuan detik.

Kriteria yang digunakan dalam *cooper test* (lari 12 menit) bisa dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 1. Tabel Ukuran Cooper Test (Lari 12 Menit) Kategori Umur 15-16 dan 17-20

Kategori	15-16 Tahun	17-20 Tahun
Baik Sekali	2800+ m	3000+ m
Baik	2500-2800 m	2700-3000 m
Cukup	2300-2499 m	2500-2699 m
Kurang	2200-2299 m	2300-2499 m
Kurang Sekali	2200- m	2300- m

Metode analisis data pada riset ini memakai analisis deskriptif yang bermanfaat buat mendeskripsikan besar kecilnya tingkatan variabel dalam suatu riset. Riset ini untuk mengkaji tingkatan kebugaran siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 2 Magetan pada masa pandemi.

Rumus dalam pengolahan data penelitian ini sebagai berikut :

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \text{Rata-rata} \\ \sum x &= \text{Jumlah nilai X (Sampel)} \\ N &= \text{Jumlah Sampel}\end{aligned}$$

Mean adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai dengan jumlah individu.

Dalam menghitung persentase kategori dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{Presentase } X = \frac{\sum x_i}{\sum x_{\text{Total}}} \times 100\%$$

Keterangan:

Presentase X = Presentase

$\sum x_i$ = Jumlah variabel x 1

$\sum x_{\text{Total}}$ = Jumlah variabel x total

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan *cooper test* (uji lari 12 menit) adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Olah Form Penghitungan Uji Lari 12 Menit

No	Nama	Umur	Cooper Test	Kategori
1	AJK	17	2.21 km	Buruk Sekali
2	AH	16	1.70 km	Buruk Sekali
3	AS	16	1.96 km	Buruk Sekali
4	NPSM	16	1.62 km	Buruk Sekali
5	BP	17	2.36 km	Buruk
6	NK	17	1.86 km	Buruk Sekali
7	HD	16	1.67 km	Buruk Sekali
8	TKR	17	1.95 km	Buruk Sekali
9	DAS	16	2.37 km	Buruk
10	BW	16	2.05 km	Buruk Sekali
11	YJ	17	1.69 km	Buruk Sekali
12	GKD	16	1.84 km	Buruk Sekali
13	DO	18	2.36 km	Buruk
14	AS	17	1.98 km	Buruk Sekali
15	YP	18	2.07 km	Buruk Sekali
16	RI	17	2.38 km	Buruk
17	AYP	18	1.94 km	Buruk Sekali
18	JH	17	2.36 km	Buruk
19	EA	18	1.90 km	Buruk Sekali
20	AG	17	2.08 km	Buruk Sekali
21	BYZ	17	2.40 km	Buruk
22	ADP	17	2.21 km	Buruk Sekali
23	ADW	17	2.37 km	Buruk
24	ANR	17	2.13 km	Buruk Sekali
25	AMM	17	1.74 km	Buruk Sekali
26	KAN	18	2.39 km	Buruk
27	FPW	16	1.96 km	Buruk Sekali
28	RAJ	16	1.85 km	Buruk Sekali
29	RP	17	1.89 km	Buruk Sekali
30	RA	17	2.37 km	Buruk
31	NNG	17	2.37 km	Buruk
32	JM	17	2.05 km	Buruk Sekali
33	BOK	17	2.10 km	Buruk Sekali
34	SS	17	2.36 km	Buruk
35	DK	17	2.11 km	Buruk Sekali

Bersumber pada hasil tabel tersebut, bisa dikenal capaian *cooper test* (uji lari 12 menit) siswa yang sudah dikonversikan bagi norma serta jenis penilaiannya. Siswa yang memperoleh jenis buruk sekali sebanyak 24 orang siswa serta yang mendapat jenis buruk sebanyak 11 siswa.

Hasil dari nilai mean, max, dan min penelitian *cooper test* (uji lari 12 menit) adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Tabel Nilai Mean, Nilai Tertinggi, dan Nilai Terendah Uji Lari 12 Menit

Mean	2.08
Max	2.40
Min	1.62

Bersumber pada hasil tabel diatas bisa dikenal kalau nilai mean dari hasil perhitungan *cooper test* siswa peserta ekstrakurikuler bola voli ialah sebesar 2.08, nilai tertinggi sebesar 2.40, serta nilai terendah sebesar 1.62. Distribusi informasi penelitian *cooper test* (uji lari 12 menit) dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 4. Tabel Distribusi Informasi Berdasarkan Uji Lari 12 Menit

Kategori	Frekuensi	Presentase
Buruk Sekali	24	68,57%
Buruk	11	31,43%
Cukup	0	0%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
Jumlah	35	100%

Bersumber pada hasil distribusi informasi tabel di atas, siswa yang tercantum dalam jenis buruk sekali sebanyak 24 orang dengan nilai presentase 68,57%, dan yang masuk jenis buruk sebanyak 11 orang dengan presentase 31,43%. Sebaliknya untuk jenis yang lain seperti cukup, baik, dan baik sekali tidak mendapatkan hasil atau 0 orang dengan presentase 0%.

Berdasarkan pada hasil analisis informasi hingga bisa dikenal tingkatan kebugaran jasmani siswa yang memperoleh jenis buruk sekali sebanyak 24 orang dengan frekuensi 68,57% serta siswa yang memperoleh jenis buruk sebanyak 11 orang dengan frekuensi 31,43%. Dari hasil deskripsi informasi perhitungan mean dari *cooper test* yang telah dicoba oleh siswa ialah sebesar 2.08, setelah itu hasil paling tinggi sebesar 2.40 kilometer, dan terendah sebesar 1.62 kilometer.

Kegiatan olahraga yang menyusut diakibatkan penerapan aktivitas ekstrakurikuler bola voli yang tidak optimal sepanjang masa pandemi.

Berdasarkan pada hasil *cooper test* (lari 12 menit) yang sudah dicoba, menampilkan kalau hasil dari kebugaran jasmani yang dimiliki siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 2 Magetan masih terletak pada jenis buruk sekali serta buruk, masih belum terdapat siswa yang menggapai hasil kebugaran jasmani pada jenis lumayan, baik, baik sekali. Hingga hendaknya walaupun dalam keadaan pandemi semacam ini siswa peserta ekstrakurikuler bola voli senantiasa melaksanakan

kegiatan berolahraga untuk melindungi imun badan serta kebugaran jasmani agar senantiasa dalam keadaan baik. Sebuah prestasi dalam kegiatan lomba atau kejuaraan yang melibatkan peserta didik dalam bingkai ekstrakurikuler pada akhirnya akan sangat membantu perkembangan karir peserta didik yang bersangkutan. Misalnya, mereka akan mempunyai akses khusus untuk masuk ke Perguruan Tinggi Negeri/Swasta melalui jalur prestasi non akademik.

Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler di masa pandemi Covid-19 tetap memiliki urgensi. Dari sisi tujuan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tidak ada perubahan, yang berubah hanyalah media atau sarana penunjang dan pola kegiatan yang harus mengikuti adaptasi kehidupan baru.

PENUTUP

Simpulan

Bersumber pada hasil analisis informasi yang sudah dicoba, hingga bisa disimpulkan selaku berikut :

1. Siswa yang memperoleh jenis buruk sekali sebanyak 24 orang dengan presentase 68,57% dan siswa yang memperoleh jenis buruk sebanyak 11 orang dengan presentase 31,43%, jenis ini didapatkan bersumber pada norma tingkat kebugaran jasmani dengan memakai *cooper test*, hasil paling tinggi yang didapatkan oleh siswa dalam melaksanakan *cooper test* ialah sebesar 2.40 km, serta terendah sebesar 1.62 km.
2. Bersumber pada hasil pengumpulan informasi serta perhitungan informasi yang telah dicoba, hingga bisa disimpulkan kalau tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 2 Magetan pada masa pandemi terkategori rendah.

Saran

Berdasarkan hasil riset, peneliti membagikan anjuran sebagai berikut :

1. Untuk guru ekstrakurikuler, tidak cuma fokus terhadap metode dasar bola voli saja tetapi juga lebih mencermati tingkatan kebugaran jasmani siswa yang bisa mendukung performa siswa sepanjang latihan.
2. Untuk orang tua hendaknya turut dalam membagikan motivasi serta dorongan kepada anak supaya senantiasa melaksanakan kegiatan jasmani guna mendukung kebugarannya.
3. Untuk siswa, senantiasa giat berlatih serta terus menjaga kebugaran jasmani dengan melaksanakan kegiatan jasmani secara teratur.
4. Mengingat hasil kebugaran siswa yang rendah maka siswa butuh paling tidak satu jam dalam satu hari olahraga supaya kebugaran jasmaninya senantiasa

normal serta baik walaupun dalam masa pandemi semacam ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal kesehatan olahraga*, 5(2).
- Andriani, R., Herawati, I., & Fis, S. (2016). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Volume Oksigen Maksimum (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*)
- Harsono, H. (2015). Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi. Jakarta: *Remaja Rosdakarya*.
- Joseph, T., Moslehi, M. A., Hogarth, K., Majid, A., & Meng, C. (2020). International pulmonologist's consensus on COVID-19. *International Pulmonologists Consensus on COVID*, 1-43.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2013). Implementasi Kurikulum. Jakarta: *Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*
- Kemendikbud. (2015). *O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama.
- Nikolov, H. (2015). Key Competencies in Volleyball Training of Students From the Lower Classes of Secondary Schools. *Activities in Physical Education & Sport*, 5(2), 188-193.
- Nurchahyo, E. (2014). Survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 2(1).
- Pardijono, & Hidayat, T. (2011). Buku Ajar Bola Voli. Surabaya: *UNESA University Press*.
- Prakoewa, F. R. S. (2020). Dasamuka Covid-19. *Medica Hospitalia: Journal of Clinical Medicine*, 7(1A), 231-240.
- Ren, W. (2013). Research of Volleyball General Course in the Physical Education Major. In *Informatics and Management Science V* (pp. 583-589). Springer, London.
- Suharjana, F. (2013). Kebugaran kardiorespirasi dan indek masa tubuh mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2).
- Vassil, K., & Bazanovk, B. (2012). The effect of plyometric training program on young volleyball players in their usual training period. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(1), S34-S40.

Yuliana. (2020). *Wellness and Healthy Magazine*.
Volume 2, Nomor 1, February 2020, p. 187-192
ISSN 2655-9951.

Zendrato, W. (2020). Gerakan mencegah daripada
mengobati terhadap pandemi covid-19. *Jurnal
Education and development*, 8(2), 242-242.

